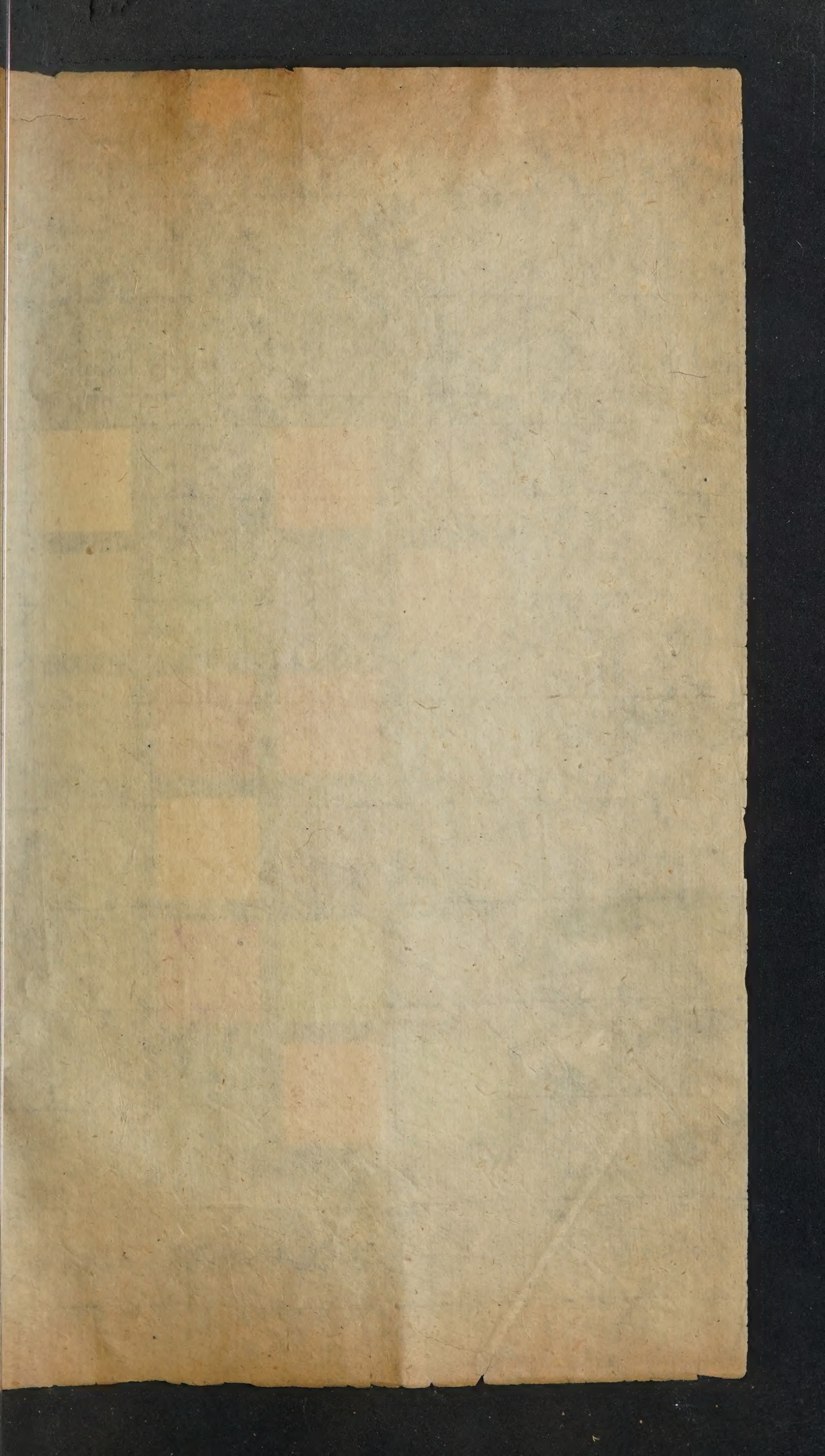
呻吟語序

呻吟病聲也呻吟語病時疾痛語也病中疾痛惟病者知難與他人道亦惟病時覺既愈旋復忘也予小子生而昏弱善病病時呻吟輒志所苦以自恨曰慎



呻吟語序

呻吟病聲也呻吟語病時疾痛語也病中疾痛惟病者知難與他人道亦惟病時覺既愈旋復忘也予小子生而昏弱善病病時呻吟輙志所苦以自恨曰慎

疾無復病已而弗慎又復病輒
又志之之蓋世病備經不可勝志
一病數經竟不能懲語曰三折
肱成良醫予乃九折臂矣沈痼
年年呻吟猶昨嗟嗟多病無完
身久〻病無完氣予〻奄奄視息而

人也哉三十年來所志呻吟語凡若干卷携以自藥司農大夫劉景澤攝心繕性平生無所呻吟予甚愛之頃共事鴈門各談所苦予出呻吟語眎景澤景澤曰吾亦有所呻吟而未之志也

吾人之病大都相同子既志之
矣盍以公人蓋三益焉醫病者
見子呻吟起將死病同病者見
子呻吟醫各有病未病者見子
呻吟謹未然病是子以一身示
懲於天下而所壽者衆也即子

不愈能以愈人不既久久乎余瞿然曰病語狂又以其狂者惑人聞聽可乎因擇其狂而未甚者存之嗚呼使予視息苟存當求三年艾健此餘生何敢以疵癘自棄景澤景澤其尚醫余也夫

萬曆癸巳三月抱獨居士寧陵

呂坤書

呻吟語目錄

五卷 書集 外篇

治道

六卷 數集 外篇

人情 物理 廣喻 詞章

呻吟語校正姓氏

門人劉言謹校正

張　庚

盧宗泰

徐元化

劉言訥

徐鳴珂

喬警韋

張　文同校

男呂知畏
呂知思
孫呂聲宏
呂聲洋同錄

呻吟語卷之一

寧陵呂坤叔簡父著

內篇

性命

正命者完却正理全却初氣未嘗以我害之雖桎梏而死不害其為正命若初氣鑿喪正理不完即正寢告終恐非正命也

德性以收斂沉着為第一收斂沉着中又以精明平易為第一大段收斂沉着人怕含糊怕深險

淺浮子雖光明洞達非蓄德之器也

或問人將死而見鬼神真耶幻耶曰人寤則爲真見夢則爲妄見魂遊而不附體故隨所之而見物此外妄也神與心離合而不安定故隨所交而成景此內妄也故至人無夢愚人無夢無妄念也人之將死如夢然魂飛揚而神亂於目氣浮散而邪客於心故所見皆妄非真有也或有將死而見人拘繫者尤妄也異端之語入人骨髓將死而懼故常若有見若死必有召之者則

牛羊蚊蟻之死果亦有召之者耶大抵草木之
生枯土石之凝散人與衆動之死生始終有無
只是一理更無他說萬一有之亦怪異也

氣無終盡之時形無不毀之理

真機真味要涵蓄休點破其妙無窮不可言喻所
以聖人無言一犯口頰窮年說不盡又離披澆
漓無一些咀嚼處矣

性分不可使虧欠故其取數也常多曰窮理曰盡
性曰達天曰入神曰致廣大極高明情欲不可

使羸餘故其取數也常少曰謹言曰慎行曰約己曰清心曰節飲食寡嗜欲

深沉厚重是第一等資質磊落豪雄是第二等資質聰明才辯是第三等資質

六合原是箇情世界故萬物以之相苦樂而至人聖人不與焉

凡人光明博大渾厚含蓄是天地之氣溫煦和平是陽春之氣寬縱任物是長夏之氣嚴凝斂約喜刑好殺是秋之氣沉藏固嗇是冬之氣暴怒

是震雷之氣狂肆是疾風之氣昏惑是霾霧之
氣隱恨留連是積陰之氣從容溫潤是和風甘
雨之氣聰明洞達是青天朗月之氣有所鍾者
必有所似

先天之氣發洩處不過毫釐後天之氣擴充之必
極分量其實分量極處原是毫釐中有庋若毫
釐中合下原無便是一些增不去萬物之形色
才情種種可驗也

蝸藏於殼烈日經年而不枯必有所以不枯者在

也此之謂以神用先天造物命脉處
蘭以火而香亦以火而滅膏以火而明亦以火而
竭礮以火而聲亦以火而洩陰者所以存也陽
者所以亡也豈獨聲色氣味然哉世知鬱者之
爲足是謂萬年之燭
火性發揚水性流動木性條暢金性堅剛土性重
厚其生物也亦然
一則見性兩則生情人未有偶而能靜者物未有
偶而無聲者

聲無形色寄之於器火無體質寄之於薪色無着
落寄之草木故五行惟火無體而用不窮

人之念頭與氣血同爲消長四十以前是箇進心
識見未定而敢於有爲四十以後是箇定心識
見既定而事有酌量六十以後是箇退心見識
雖真而精力不振未必人人皆此而此其大凡
也古者四十仕六十七十致仕蓋審之矣人亦
有少年退縮不任事厭厭若泉下人者亦有衰
年狂躁妄動喜事者皆非常理若乃以見事風

生之少年爲任事以念頭灰冷之衰夫爲老成則誤矣鄧禹沉毅馬援矍鑠古誠有之豈多得哉

命本在天君子之命在我小人之命亦在我君子以義處命不以其道得之不處命不足道也小人以欲犯命不可得而必欲得之命不肯受也但君子謂命在我得天命之本然小人謂命在我幸氣數之或然是以君子之心常泰小人之心常勞

性者理氣之總名無不善之理無皆善之氣論性善者純以理言也論性惡與善惡混者兼氣而言也故經傳言性各各不同惟孔子無病

氣習學者之二障也仁者與義者相非禮者與信者相左皆氣質障也高髻而笑低髽長裾而譏短袂皆習見障也大道明率天下氣質而歸之即不能歸不敢以所偏者病人矣王制一齊天下趨向而同之即不能同不敢以所狃者病人矣哀哉茲誰任之

父母全而生之子全而歸之髮膚還父母之初無些毀傷親之孝子也天全而生之人全而歸之心性還天之初無些缺欠天之孝子也

虞廷不專言性善曰人心惟危道心惟微或曰人心非性曰非性可矣亦是陰陽五行化生否六經不專言性善曰惟皇上帝降衷下民厥有恒性又曰天生蒸民有欲無主乃亂孔子不專言性善曰繼之者善也成之者性也又曰性相近也惟上智與下愚不移纔說相近便不是一箇

相遠從相近起脚子思不專言性善曰修道之謂教性皆善矣道胡可修孟子不專言性善曰聲色臭味安佚性也或曰這性是好性曰好性如何君子不謂又曰動心忍性善性豈可忍乎犬之性牛之性豈非性乎犬牛之性亦仁義禮智信之性乎細推之犬之性猶犬之性牛之性猶牛之性乎周茂叔不專言性善曰五性相感而善惡分萬事出矣又曰幾善惡程伯淳不專言性善曰惡亦不可不謂之性大抵言性善者

主義理而不言氣質蓋自孟子之折諸家始後來諸儒遂主此說而不敢異同是未觀於天地萬物之情也義理固是天賦氣質亦豈人為無論衆人即堯舜禹湯文武周孔豈是一樣氣質哉愚僭為之說曰義理之性有善無惡氣質之性有善有惡氣質亦天命於人而與生俱生者不謂之性可乎程子云論性不論氣不備論氣不論性不明將性氣分作兩項便不透徹張子以善為天地之性清濁純駁為氣質之性似覺

支離其實天地只是一箇氣理在氣之中賦於萬物方以性言故性字從生從心言有生之心也設使沒有氣質只是一箇德性人人都是生知聖人千古聖賢千言萬語教化刑名都是多了底何所苦而如此乎這都是降伏氣質扶持德性立案於此俟千百世之後駁之

性一母而五子五性者一性之子也情者五性之子也一性靜靜者陰五性動動者陽性本渾淪至靜不動故曰人生而靜天之性也纔說性便

已不是性矣此一性之說也

宋儒有功於孟子只是補出箇氣質之性來省多少口吻

呻吟語卷之一

寧陵呂坤叔簡父著

內篇

存心類

心要如天平稱物時物忙而衡不忙物去時卽懸空在此只恁靜虛中正何等自在

收放心休要如追放豚既入笠了便要使他從容閑暢無拘迫懊憹之狀若恨他難收一向束縛在此與放失同何者同歸於無得也故再放便

奔逸不可收拾君子之心如習鷹馴雉搏擊飛騰主人畧不防閑及上臂歸庭却恁忘機自得畧不驚畏

學者只事事留心一毫不肯苟且德業之進也如流水矣

不動氣事事好

心放不放要在邪正上說不在出入上說且如高臥山林遊心廊廟身處衰世夢想唐虞遊子思親貞婦懷夫這是箇放心否若不論邪正只較

出入却是禪定之學

或問放心如何收余曰只君此問便是收了這放收甚容易纔昏昏便出去纔惺惺便在此

常使精神在心目間便有主而不眩於客感之交只一昏昏便是胡亂應酬豈無偶合終非心上經歷過竟無長進譬之夢食豈能飽哉

防欲如挽逆水之舟纔歇力便下流力善如緣無枝之樹纔住脚便下墜是以君子之心無時而不敬畏也

一善念發未說到擴充且先執持住此萬善之囮也若隨來隨去更不操存此心如驛傳然終身無主人住矣

千日集義禁不得一刻不慊於心是以君子瞬存息養無一刻不在道義上其防不義也如千金之子之防盜懼餒之故也

無屋漏工夫做不得宇宙事業

君子口中無慣語存心故也故曰修辭立其誠不誠何以修辭

一念收歛則萬善來同一念放恣則百邪乘釁
得罪於法尚可逃避得罪於理更沒處存身只我
的心便放不過我是故君子畏理甚於畏法
或問雞鳴而起若未接物如何爲善程子曰只主
於敬便是善愚謂惟聖人未接物時何思何慮
賢人以下睡覺時合下便動箇念頭或昨日已
行事或今日當行事便來心上只看這念頭如
何若一念向好處想便是舜邊人若一念向不
好處想便是蹠邊人若念中是善而本意却有

所爲這叉是舜中蹠漸來漸去還向蹠邊去矣此是務頭工夫此時克己更覺容易點檢更覺精明所謂去惡在纖微持善在根本也

目中有花則視萬物皆妄見也耳中有聲則聽萬物皆妄聞也心中有物則處萬物皆妄意也是故此心貴虛

忘是無心之病助長是有心之病心要從容自在活潑於有無之間

靜之一字十二時離不了一刻纔離便亂了門盡

日開闔樞常靜妍媸盡日往來鏡常靜人盡日應酬心常靜惟靜也故能張主得動若逐動而去應事定不分曉便是睡時此念不靜作箇夢兒也胡亂

把意念沉潛得下何理不可得把志氣奮發得起何事不可做今之學者將箇浮躁心觀理將箇委靡心臨事只模糊過了一生

心平氣和此四字非涵養不能做工夫只在箇定火火定則百物兼照萬事得理水明而火昏靜

屬水動屬火故病人火動則躁擾狂越及其甦定渾不能記甦定者水澄清而火熄也故人非火不生非火不死事非火不濟非火不敗惟君子善處火故身安而德滋

當可怨可怒可辯可訴可喜可愕之際其氣甚平這是多大涵養

天地間真滋味惟靜者能嘗得出天地間真機括惟靜者能看得透天地間真情景惟靜者能題得破作熱鬧人說孟浪語豈無一得皆偶合也

未有甘心快意而不殃身者惟理義之悅我心却步步是安樂境

問慎獨如何解曰先要認住獨字獨字就是意字稠人廣坐千軍萬馬中都有箇獨只這意念發出來是大中至正底這不勞慎就將這獨字做去便是天德王道這意念發出來九分九釐是只有一釐苟且爲人之意便要點檢克治這便是慎獨了

用三十年心力除一箇僞字不得或曰君儘尚實

矣余日所謂僞者豈必在言行間哉實心爲民雜一念德我之心便是僞實心爲善雜一念求知之心便是僞道理上該做十分只爭一毫未滿足便是僞汲汲於向義纔有二三心便是僞白晝所爲皆善而夢寐有非僻之干便是僞心中有九分外面做得恰象十分便是僞此獨覺之僞也余皆不能去恐漸潰防閑延惡於言行間耳

自家好處掩藏幾分這是涵蓄以養深別人不好

處要掩藏幾分這是渾厚以養大

寧耐是思事第一法安詳是處事第一法謙退是保身第一法涵容是處人第一法置富貴貧賤死生常變於度外是養心第一法

胸中情景要看得春不是繁華夏不是發暢秋不是寥落冬不是枯槁方爲我境

大丈夫不怕人只是怕理不恃人只是恃道

靜裡看物欲如業鏡照妖

躁心浮氣淺衷狹量此八字進德者之大忌也去

此八字只用得一字曰主靜靜則凝重靜中境
自是寬濶

士君子要養心氣心氣一衰天下萬事分毫做不
得冉有只是箇心氣不足

主靜之力大于千牛勇於十虎

君子洗得此心淨則兩間不見一塵充得此心盡
則兩間不見一礙養得此心定則兩間不見一
怖持得此心堅則兩間不見一難

人只是心不放肆便無過差只是心不怠忽便無

遺忘

胸中只擺脫一戀字便十分爽淨十分自在人生最苦處只是此心沾泥帶水明是知得不能斷割耳

盜只是欺人此心有一毫欺人一事欺人一語欺人人雖不知即未發覺之盜也言如是而行欺之是行者言之盜也心如是而口欺之是口者心之盜也纔發一箇真實心驟發一箇僞妄心是心者心之盜也諺云瞞心昧巳有味哉其言

之矣欺世盜名其過大瞞心昧己其過深

此心果有不可昧之真知不可強之定見雖斷舌可也決不可從人然諾

纔要說騰便騰不着纔說要忘便忘不得

舉世都是我心去了這我心便是四通八達六合內無一些界限要去我心須要時時省察這念頭是為天地萬物是為我

目不容一塵齒不容一芥非我固有也如何靈臺內許多荆榛却自容得

手有手之道足有足之道耳目鼻口有耳目鼻口之道但此輩皆是奴婢都聽天君使令使之以正也順從使之以邪也順從渠自沒罪過若有罪過都是天君承當

心一鬆散萬事不可收拾心一疏忽萬事不入耳目心一執着萬事不得自然

當尊嚴之地大衆之前震怖之景而心動氣懾只是涵養不定

久視則熟字不識注視則靜物若動乃知蓄疑者

亂真知過思者迷正應

常使天君爲主萬感爲客便好只與他平交已自
褻其居尊之體若跟他走去走來被他愚弄廢
哄這是小兒童這是真奴婢有甚面目來靈臺
上坐役使四肢百骸可羞可笑 示兒

不存心看不出自家不是只於動靜語默接物應
事時件件想一想便見渾身都是過失須動合
天則然後爲是日用間如何踈忽得一時學者
思之

人生在天地間無日不動念就有箇動念底道理無日不說話就有箇說話的道理無日不處事就有箇處事底道理無日不接人就有箇接人底道理無日不理物就有箇理物底道理以至怨怒笑歌傷悲感歎顧盼指示咳唾涕洟隱微委曲造次顛沛疾病危亡莫不各有道理只是時時體認件件講求細行小物尚求合則彝倫大節豈可踰閑故始自垂髫終於屬纊持一箇自強不息之心通乎晝夜要之於純一不已之

地忘乎死生此還本歸全之道戴天履地之宜
不然恣情縱意而各求遂其所欲凡有知覺運
動者皆然無取於萬物之靈矣或曰有要乎曰
一有其要只在存心心何以存曰只在主靜只靜
了千酬萬應都在道理上事事不錯
迷人之迷其覺也易明人之迷其覺也難
心相信則迹者土苴也何煩語言相疑則迹者媒
孽也益生猜貳故有誓心不足自明避嫌反成
自誣者相疑之故也是故心一而迹萬故君子

治心不脩迹中孚治心之至也豚魚且信何疑之有

君子畏天不畏人畏名教不畏刑罰畏不義不畏不利畏徒生不畏舍生

忍激二字是禍福關

殃咎之來未有不始於快心者故君子得意而憂逢喜而懼

一念孳孳惟善是圖曰正思一念孳孳惟欲是願曰邪思非分之福期望太高曰越思先事徘徊

後事懊恨曰縈思遊心千里岐慮百端曰浮思事無可疑當斷不斷曰惑思事不涉己爲他人憂曰狂思無可柰何當罷不罷曰徒思日用職業本分工夫朝惟暮圖期無曠廢曰本思此九思者日用之間不在此則在彼善攝心者其惟本思乎身有定業日有定務暮則省白晝之所行朝則計今日之所事念茲在茲不肯一事苟且不肯一時放過庶心有着落不得他適而德業日有長進矣

學者只多忻喜心便不是凝道之器

小人亦有坦蕩蕩處無忌憚是已君子亦有常戚戚處終身之憂是已

只脫盡輕薄心便可達天德漢唐以下儒者脫盡此二字不多人

斯道這箇擔子海内必有人負荷有能慨然自任者願以綿弱筋骨助一肩之力雖走僵死不恨

耳目之玩偶當於心得之則喜失之則悲此兒女子常態也世間甚物與我相關而以得喜以失

悲耶聖人看得此身亦不關悲喜是吾道之一囊橐耳愛囊橐之所受者不以囊橐易所受如之何以囊橐棄所受也而況耳目之玩又囊橐之外物乎

寐是情生景無情而景者兆也寤後景生情無景而情者妄也

人情有當然之願有過分之欲聖王者足其當然之願而裁其過分之欲非以相苦也天地間欲願止有此數此有餘則彼不足聖王調劑而均

釐之裁其過分者以益其當然夫是之謂至平

而人無淫情無觖望

惡惡太嚴便是一惡樂善甚亟便是一善

投隹果於便溺濯而獻之食乎曰不食不見而食之病乎曰不病隔山示而指罵之聞乎曰不聞對面而指罵之怒乎曰怒曰此見聞障也夫能使見而食聞而不怒雖入黑海蹈白刃可也此鍊心者之所當知也

只有一毫麄疎處便認理不真所以說惟精不然

衆論淆之而必疑只有一毫二三心便守理不定所以說惟一不然利害臨之而必變

種豆其苗必豆種瓜其苗必瓜未有所存如是而所發不如是者心本人欲而事欲天理心本邪曲而言欲正直其將能乎是以君子慎其所存所存是種種皆是所存非種種皆非未有分毫爽者

屬纊之時般般都帶不得惟是帶得此心却教壞了是空身歸去矣可爲萬古一恨

吾輩所欠只是涵養不純不定故言則矢口所發不當事不循物不宜人事則恣意所行或太過或不及或悖理若涵養得定如熟視正鵠而後開弓矢矢中的細量分寸而後投針處處中穴此是真正體驗實用工夫總來只是箇沉靜沉靜了發出來件件都是天則

定靜中境界與六合一般大裏面空空寂寂無一箇事物纔問他索時般般足樣樣有

暮夜無知此四字百惡之總根也人之罪莫大於

欺欺者利其無知也大姦大盜皆自無知之心充之天下大惡只有二種欺無知不畏有知欺無知還是有所忌憚心此是誠僞關不畏有知是箇無所忌憚心此是死生關猶知有畏良心尚未死也

天地萬物之理出於靜入於靜人心之理發於靜歸於靜靜者萬理之橐籥萬化之樞紐也動中發出來與天則便不相似故雖暴肆之人平旦皆有良心發於靜也過後皆有悔心歸於靜也

動時只見發揮不盡那裏覺錯故君子主靜而慎

動主靜則動者靜之枝葉也慎動則動者靜之

約束也又何過焉

童心最是作人一大病只脫了童心便是大人君

子或問之曰凡炎熱念驕矜念華美念欲速念

浮薄念聲名念皆童心也

吾輩終日念頭離不了四箇字曰得失毀譽其爲

善也先動箇得與譽底念頭其不敢爲惡也先

動箇失與毀底念頭總是欲心偽心與聖人天

地懸隔聖人發出善念如饑者之必食渴者之必飲其必不爲不善如烈火之不入深淵之不投任其自然而已賢人念頭只認箇可否理所當爲則自強不息所不可爲則堅忍不行然則得失毀譽之念可盡去乎曰胡可去也天地間惟中人最多此四字者聖賢藉以訓世君子藉以檢身曰作善降之百祥作不善降之百殃以得失訓世也曰疾沒世而名不稱曰年四十而見惡以毀譽訓世也此聖人待衰世之心也彼

中人者不畏此以檢身將何所不至哉故堯舜能去此四字無爲而善忘得失毀譽之心也桀紂能去此四字敢於爲惡不得失毀譽之恤也

心要虛無一點渣滓心要實無一毫欠缺

只一事不留心便有一事不得其理一物不留心便有一物不其所

只大公了便是包涵天下氣象

士君子作人事事時時只要箇用心一事不從心中出便是亂舉動一刻心不在腔子裏便是空

軀殼

古人也筭一箇人我輩成底是甚麽人若不媿不奮便是無志

聖狂之分只在苟不苟兩字

余甚愛萬籟無聲蕭然一室之趣或曰無乃大寂滅乎曰無邊風月自在

無技癢心是多大涵養故程子見獵而喜癢學者各有所癢便當各就癢處搔之

欲只是有進氣無退氣理只是有退氣無進氣善

學者審於進退之間而已

聖人懸虛明以待天下之感不先意以感天下之事其感也以我胷中道理順應之其無感也此心空空洞洞寂然曠然譬之鑑光明在此物來則照之物去則光明自在彼事未來而意必是持鑑覔物也嘗謂鏡是物之聖人鏡日照萬物而常明無心而不勞故也聖人日應萬事而不累有心而不役故也夫惟為物役而後累心而後應有偏着

恕心養到極處只看得世間人都無罪過

物有以慢藏而失亦有以謹藏而失者禮有以疎忽而誤亦有以敬畏而誤者故用心在有無之間

說不得真知明見一些涵養不到發出來便是本象倉卒之際自然掩護不得

一友人沉雅從容若溫而不理者隨身急用之物座客失備者三人此友取之袖中皆足以應之或難以數物呼左右取之攜中犂然在也余嘆

服曰君不窮於用哉曰我無以用爲也此第二
着偶備其萬一耳備之心愼之之心也愼在備
先凡所以需吾備者吾巳先圖無賴於備故自
有備以來吾無萬一故備常餘而不用或曰是
無用備矣曰無萬一而猶備此吾之所以爲愼
也若恃備而不愼則備也者長吾之怠者也久
之必窮於所備之外恃愼而不備是愼也者限
吾之用者也久之必窮於所愼之外故寧備而
不用不可用而無備余嘆服曰此存心之至者

也易曰藉之用茅又何咎焉其斯之謂與吾識之以爲疎忽者之戒

欲理會七尺先理會方寸欲理會六合先理會一腔

靜者生門躁者死戶

士君子一出口無反悔之言一動手無更改之事誠之於思故也

只此一念公正了我於天地鬼神遍是一箇而鬼神之有邪氣者且跧伏退避之不暇㢟民何私

何怨而恐枉其是非腹誹巷議者乎

和氣平心發出來如春風拂弱柳細雨潤新苗何等舒泰何等感通疾風迅雷暴雨酷霜傷損必多或曰不似無骨力乎余曰譬之玉堅剛未嘗不堅剛溫潤未嘗不溫潤余嚴毅多和平少近悟得此

儉則約約則百善俱興侈則肆肆則百惡俱縱

天下國家之存亡身之生死只係敬怠兩字敬則慎慎則百務脩舉怠則苟苟則萬事隳頹自天

于以至於庶人莫不如此此千古聖賢之所兢
兢而亡人之所必由也

每日點檢要見這念頭自德性上發出自氣質上
發出自習識上發出自物欲上發出如此省察
久久自識得本來面目初學最要知此

道義心胸發出來自無暴戾氣象怒也怒得有禮
若說聖人不怒聖人只是六情

過差遺忘只是昏忽昏忽只是不敬若小心慎密
自無過差遺忘之病孔子曰敬事樊遲粗鄙告

之曰執事敬子張意廣告之曰無小大無敢慢

今人只是懶散過差遺忘安得不多

吾初念只怕天知久久來不怕天知又久久來只求天知但未到那何必天知地步耳

氣盛便沒涵養

定靜安慮聖人胸中無一刻不如此或曰喜怒哀樂到面前何如曰只憑喜怒哀樂定靜安慮胸次無分毫加損

憂世者與忘世者談忘世者笑忘世者與憂世者

談憂世者悲嗟夫六合骨肉之淚肯向一室
越之人哭哉彼且謂我爲病狂而又安能自知
其喪心哉

得之一字最壞此心不但鄙夫患得年老戒得爲
不可只明其道而計功有事而正心先事而動
得心先難而動獲心便是雜霸雜夷一念不極
其純萬善不造其極此作聖者之大戒也

充一箇公已公人心便是吳越一家任一箇自私
自利心便是父子仇讐天下興亡國家治亂萬

姓死生只爭這箇些子

廁牏之中可以迎賓客牀笫之內可以交神明必如此而後謂之不苟

爲人辨寃白謗是第一天理

治心之學莫妙於瑟僩二字瑟訓嚴密譬之重關天險無隙可乘此謂不踈物欲自消其窺伺之心僩訓武毅譬之將軍按劍見者股慄此謂不弱物欲自奪其猖獗之氣而今吾輩靈臺四無墻戶如露地錢財有手皆取又孱弱無能如殺

殘俘虜落膽從人物欲不須投間抵隙都是他家產業不須硬追柔求都是他家奴婢更有那箇關防何人喘息可哭可恨

沉靜非緘默之謂也意淵涵而態閒正此謂真沉靜雖終日言語或千軍萬馬中相攻擊或稠人廣衆中應繁劇不害其爲沉靜神定故也一有飛揚動擾之意雖端坐終日寂無一語而色貌自浮或意雖不飛揚動擾而昏昏欲睡皆不得謂沉靜真沉靜底自是惺憽包一段全副精神

在裏
明者料人之所避而狡者避人之所料以是相與
是賊本真而長奸僞也是以君子寧犯人之疑
而不賊已之心
室中之鬭市上之爭彼所據各有一方也一方之
見皆是已非人而濟之以不相下之氣故寧死
而不平嗚呼此猶愚人也賢臣之爭政賢士之
爭理亦然此言語之所以日多而後來者益莫
知所決擇也故爲下愚人作法吏易爲士君子

所折衷難非斷之難而服之難也根本處在不見心而任口恥屈人而好勝是室人市兒之見也

大利不換小義況以小利壞大義乎貪者可以戒矣

殺身者不是刀劍不是寇讐乃是自家心殺了自家

知識帝則之賊也惟忘知識以任帝則此謂天真此謂自然一着念便乖違愈着念愈乖違乍見

之心歇息一刻別是一箇光景

爲惡惟恐人知爲善惟恐人不知這是一副甚心
腸安得長進

或問虛靈二字如何分別曰惟虛故靈頑金無聲
鑄爲鐘磬則有聲鐘磬有聲實之以物則無聲
聖心無所不有而一無所有故感而遂通天下
之故

渾身五臟六腑百脉千絡耳目口鼻四肢百骸毛
髮甲爪以至衣裳冠履都無分毫罪過都與堯

舜一般只是一點方寸之心千過萬罪禽獸不如千古聖賢只是治心更不說別箇學者只是知得這箇可恨便有許大見識

人心是箇猖狂自在之物隕身敗家之賊如何縱容得他

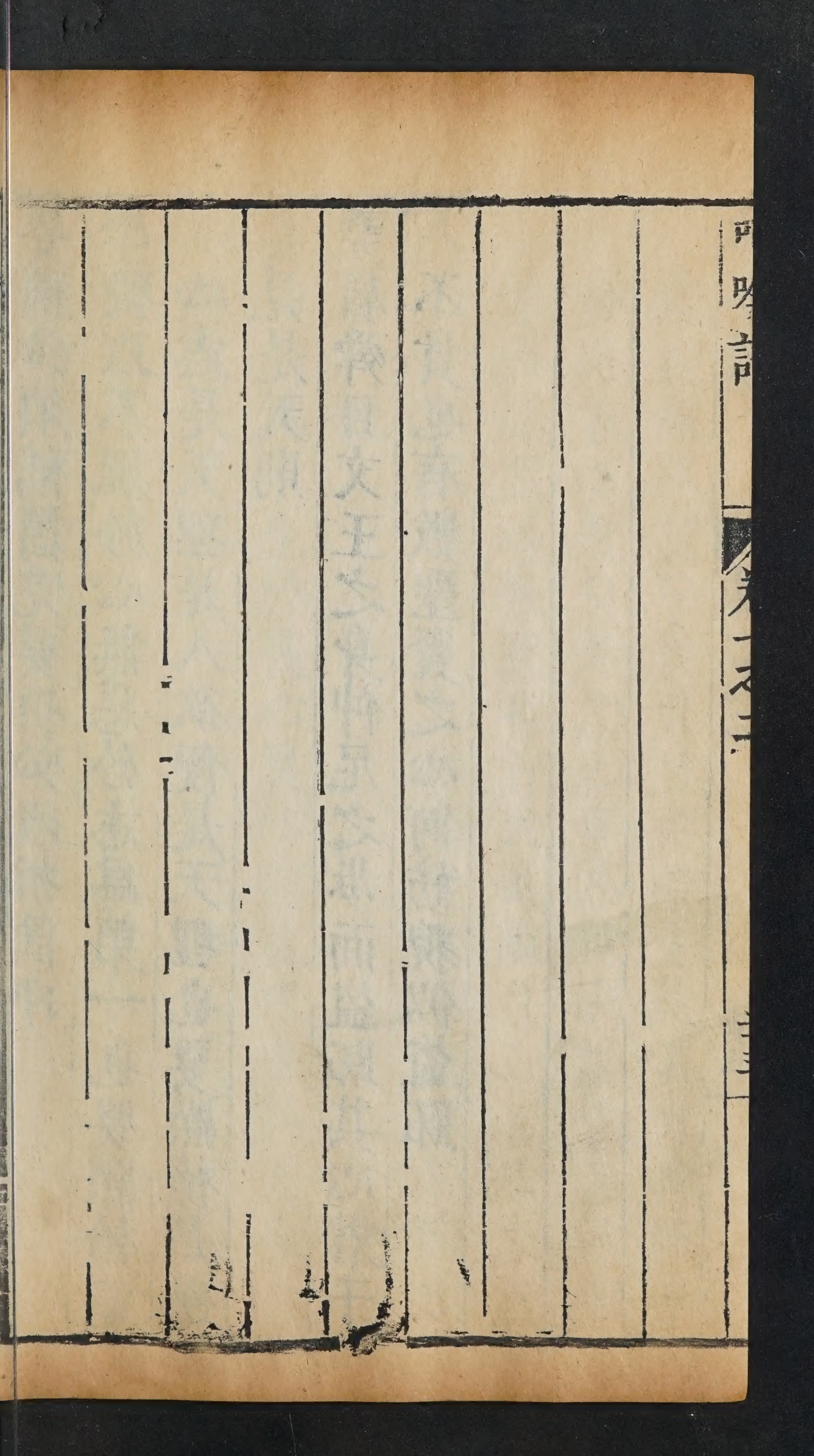
良知何處來生於良心良心何處來生於天命

心要實又要虛無物之謂虛無妄之謂實惟虛故實惟實故虛心要小又要大大其心能體天下之物小其心不僨天下之事

要補必須補箇完要折必須折箇淨

學術以不媿於心無惡於志爲第一也要點檢這心志是天理是人欲便是天理也要點檢是邊見是天則

堯眉舜目文王之身仲尼之步而盜跖其心君子不貴也有數聖賢之心何妨貌似盜跖



呻吟語卷之一

寧陵呂坤叔簡父著

内篇

倫理

宇宙内大情種男女居其第一聖王不欲裁割而矯拂之亦不能裁割矯拂也故通之以不可已之情約之以不可犯之禮繩之以必不赦之法使縱之而相安相久也聖人亦不若是之亟也故五倫中父子君臣兄弟朋友篤了又篤厚了

又厚惟恐情意之薄惟男女一倫是聖人苦心處故有別先自夫婦始本與之以無別也而又教之以有別兄有別者而肯使之混乎聖人之用意深矣是死生之衢而大亂之首也不可以不慎也

親母之愛子也無心於用愛亦不知其爲用愛若渴飲饑食然何嘗勉強子之得愛於親母也若謂應得習於自然如夏葛冬裘然何嘗歸功至於繼母之慈則有德色有矜語矣前子之得慈

於繼母則有感心有頌聲矣

一家之中要看得尊長尊則家治若看得尊長不尊如何齊他得其要在尊長自脩

人子之事親也事心爲上事身次之最下事身而不恤其心又其下事之以文而不恤其身

孝子之事親也禮卑伏如下僕情柔婉如小兒

進食于親侑而不勸進言于親論而不諫進侍于親和而不莊親有疾憂而不悲身有疾形而不聲

侍疾憂而不食不如努力而加餐使此身不能侍疾不孝之大者也居喪羸而廢禮不如節哀而慎終此身不能襄事不孝之大者也

朝廷之上紀綱定而臣民可守是曰朝常公卿大夫百司庶官各有定法可使持循是曰官常一門之內父子兄弟長幼尊卑各有條理不變不亂是曰家常飲食起居動靜語默擇其中正者守而勿失是曰身常得其常則治失其常則亂未有苟且冥行而不取敗者也

雨澤過潤萬物之災也恩寵過禮臣妾之災也情愛過義子孫之災也

人心喜則志意暢達飲食多進而不傷血氣冲和而不鬱自然無病而體充身健安得不壽故孝子之於親也終日乾乾惟恐有一毫不快事到父母心頭自家既不惹起外觸又極防閑無論貧富貴賤常變順逆只是以悅親為主蓋悅之一字乃事親第一傳心口訣也即不幸而親有過亦須在悅字上用工夫幾諫積誠耐煩留意

委曲方畧自有回天竗用若直諍以甚其過暴棄以增其怒不恱莫大焉故曰不順乎親不可以爲子

郊社報天地生成之大德也然災沴有穰順成有祈君爲私田則仁民爲公田則忠不嫌於求福不嫌於免禍子孫之祭先祖以追養繼孝也自我祖父母以有此身也曰賴先人之澤以享其餘慶也曰吾朝夕奉養承懽而一旦不復獻杯棬心悲思而無寄故祭薦以伸吾情也曰吾貧

賤不足以供菽水今咿食而親不逮心悲思而
莫及故祭薦以志吾悔也豈爲其遊魂虛位能
福我而求之哉求福已非君子之心而以一飯
之設數拜之勤求福於先人仁孝誠敬之心果
如是乎不謀利不責報不望其感激雖在他人
猶然而況我先人乎詩之祭必言福而楚茨諸
詩爲尤甚豈可爲訓耶吾獨有取於采蘩采蘋
二詩盡物盡志以達吾子孫之誠敬而已他不
及也明乎此道則天下萬事萬物皆盡我所當

爲禍福利害皆聽其自至人事脩而外慕之心息向道專而作輟之念忘矣何者明於性分而無所冀倖也

友道極關係故與君父並列而爲五人生德業成就少朋友不得君以法行治我者也父以恩行不責善者也兄弟怡怡不欲以切偲傷愛婦人主內事不得拒追隨覩過子雖敢爭終有可避之嫌至於對嚴師則矜持收斂而過無可見在家庭則狎昵親習而正言不入惟夫朋友者朝

夕相與既不若師之進見有時情禮無嫌又不若父子兄弟之言語有忌一德虧則友責之一業廢則友責之美則相與獎勸非則相與匡救日更月變互感交摩駸駸然不覺其勞且難而入於君子之域矣是朋友者四倫之所賴也嗟夫斯道之亡久矣言語嬉媟樽俎媼煦無論事之善惡以順我者爲厚交無論人之姦賢以敬我者爲君子躡足附耳自謂知心接膝拍肩濫許刎頸大家同陷於小人而不知可哀也已是

故物相反者相成見相左者相益孔子取友曰直諒多聞此三友者皆與我不相附會者也故曰益是故得三友難能為人三友更難天地間不論天南地北縉紳草莽得一好友道同志合亦人生一大快也

長者有議論唯唯而聽無相直也有謦詢謦謦而對無遽盡也此卑幼之道也

陽稱其善以悅彼之心陰養其惡以快己之意此友道之大戮也青天白日之下有此魑魅魍魎

之俗可哀也已

古稱君門遠於萬里謂情隔也豈惟君門父子殊心一堂遠於萬里兄弟離情一門遠於萬里夫妻反目一榻遠於萬里苟情聯志通則萬里之外猶同堂共門而比肩一榻也以此推之同時不相知而神交於千百世之上下亦然是知離合在心期不專在躬逢躬逢而心期則天下至遇也君臣之堯舜父子之文周師弟之孔顏

隔之一字人情之大患故君臣父子夫婦朋友上

下之交務去隔此字不去而不怨叛者未之有也

仁者之家父子愉愉如也夫婦雝雝如也兄弟怡怡如也僮僕訢訢如也一家之氣象融融如也義者之家父子凛凛如也夫婦嗃嗃如也兄弟翼翼如也僮僕肅肅如也一家之氣象栗栗如仁者以恩勝其流也知和而和義者以嚴勝其流也踈而寡恩故聖人之居家也仁以主之義以輔之洽其太和之情但不潰其防斯已矣其

井井然嚴城深塹則男女之辨也雖聖人不敢與家人相忘

父在居母喪母在居父喪以從生者之命爲重故孝子不以死者憂生者不以小節傷大體不泥經而廢權不狥名而害實不全我而傷親所貴乎孝子者心親之心而已

天下不可一日無君故夷齊非湯武明臣道也此天下之大防也不然則亂臣賊子接踵矣而難爲君天下不可一日無民故孔孟是湯武明君

道也此天下之大懼也不然則暴君亂主接踵矣而難爲民

爵祿恩寵聖人未嘗不以爲榮聖人非以此爲加損也朝廷重之以示勸而我輕之以示高是與君忤也是窮君鼓舞天下之權也故聖人雖不以爵祿恩寵爲榮而未嘗不榮之以重帝王之權以示天下帝王之權之可重此臣道也

人子和氣愉色婉容發得深時養得定時任父母冷面寒鐵雷霆震怒只是這一腔温意一面春

風則自無不囬之天自無無屢變之天讒譖何由
入嫌隙何由作其次莫如敬慎夔夔齋栗敬慎
之至也故瞽瞍亦允若溫和示人以可愛消融
父母之惡怒敬慎示人以可矜激發父母之悲
憐所謂積誠意以感動之者養和致敬之謂也
蓋格親之功惟和爲妙爲深爲速爲難非至性
純孝者不能敬慎猶可勉强耳而今人子以涼
薄之色惰慢之身驕蹇之性及犯父母之怒既
不肯挽囬又倨傲以甚之此其人在孝弟之外

固不足論卽有平日溫愉之子當父母不悅而亦愠見或生疑而遷怒者或無意遷怒而不避嫌者或不善避嫌愈避而愈冒嫌者積隙成釁遂致不祥豈父母之不慈此孤臣孽子之法戒堅志熟仁之妙道也

孝子之事親也上焉者先意其次承志其次共命共命則親有未言之志不得承也承志則親有未萌之意不得將也至於先意而悅親之道至矣或曰安得許多心思能推至此乎曰事親者

以悅親爲事者也以悅親爲事則孳孳皇皇無
以尚之者只是這箇念頭親有多少意志終日
體認不得
或問共事一人未有不妬者何也曰人之才能性
行容貌辭色種種不同所事者必悅其能事我
者惡其不能事我者能事者見悅則不能事者
必疎是我之見疎彼之能事成之也焉得不妬
既妬安得不相傾相傾安得不受禍故見疎者
妬其形已也見悅者亦妬妬其妬已也然則

柰何曰居寵則思分而推之以均衆居尊則思和而下之以相忘人何妬之有緣分以安心緣遇以安命反已而不尤人何妬人之有此入宮入朝者之所當知也

孝子侍親不可有沉靜態不可有莊肅態不可有枯淡態不可有豪雄態不可有勞倦態不可有病疾態不可有愁苦態不可有怨怒態

子弟生富貴家十九多驕惰淫泆大不長進古人謂之豢養言甘食美服養此血肉之軀與犬豕

等此輩闒茸士君子見之爲羞而彼方且志得意滿以此誇人父兄之孽莫大乎是

男女遠別雖父女母子兄妹姊弟亦有別嫌明微之禮故男女八歲不同食子婦事舅姑禮也本不遠別而世俗最嚴翁婦之禮影響間卽疾趨而藏匿之其次夫兄弟婦相避此外一無所避已亂綱常乃至叔嫂姊夫妻妹妻弟之妻互相嘲謔以爲常不幾於夷風乎不知古者遠別止於授受不親非避匿之謂而男女所包甚廣自

妻妾之外皆當遠授受之嫌愛禮者不可不明辨也

子婦事人者也未爲父兄以前莫令奴婢奉事長其驕惰之性當日使勤勞常令卑屈此終身之福不然是殺之也昏愚父母驕奢子弟不可不知

問安問侍者不問病者問病者非所以安之也

喪服之制以緣人情亦以立世教故有引而致之者有推而遠之者要不出恩義兩字而不可曉

亦多觀會通之君子嘗制作之權必有一番見識泥古非達觀也

親没而遺物在眼與其不忍見而毁之也不若不忍忘而存之

示兒云門戸高一尺氣燄低一丈華山只讓天不怕没人上

慎言之地惟家庭爲要應慎言之人惟妻子僕隸爲要此理亂之原而禍福之本也人往往忽之悲夫

門戶可以托父兄而喪德辱名非父兄所能庇生育可以由父母而求疾蹈險非父母所得由爲人子弟者不可不知

繼母之虐嫡妻之妬古今以爲恨者也而前子不孝丈夫不端則舍然不問焉世情之偏也久矣懷非母之迹而因似生嫌借恃父之名而無端造謗怨讟忤逆父亦被誣者世豈無耶恣淫狎之性而恩重綠綀挾城社之威而儕及黃裏谷風栢舟妻亦失所者世豈無耶惟子孝夫端然

後繼母嫡妻無嗣於姻族矣居官不可不知

齊以刀切物使參差者就於一致也家人恩勝之地情多而義少私易而公難若人人遂其欲勢將無極故古人以父母爲嚴君而家法要威如蓋對症之治也

閨門之中少了箇禮字便自天翻地覆百禍千殃身亡家破皆從此起

家長一家之君也上焉者使人歡愛而敬重之次則使人有所嚴憚故曰嚴君下則使人慢下則

使人陵最下則使人恨使人慢未有不亂者使人陵未有不敗者使人恨未有不亡者嗚呼齊家豈小故哉今之人皆以治生為急而齊家之道不講久矣

兒女輩常着他拳拳曲曲緊緊恰恰動必有畏言必有驚到自專時尚不可知若使之快意適情是殺之也此愚父母之所當知也

責人到閉口捲舌面赤背汗時猶剌剌不已豈不快心然淺隘刻薄甚矣故君子攻人不盡其過

須含蓄以餘人之愧懼令其自新方有趣味是

謂以善養人

曲木惡繩頑石惡攻責善之言不可不慎也

恩禮出於人情之自然不可强致然禮係體面猶

可責人恩出於根心反以責而失之矣故恩薄

可結之使厚恩離可結之使固一相責望爲怨

滋深古父子兄弟夫婦之間使骨肉爲寇讐皆

坐責之一字耳

宋儒云宗法明而家道正豈惟家道將天下之治

亂恒必由之宇宙内無有一物不相貫屬不相統攝者人以一身統四肢一肢統五指木以株統幹以幹統枝以枝統葉百穀以莖統穗以穗統稃以稃統粒盖同根一脉聯屬成體此操一舉萬之術而治天下之要道也天子統六卿六卿統九牧九牧統郡邑郡邑統鄉正鄉正統宗子事則以次責成恩罰則以次流布教則以次傳宣法則以次繩督夫然後上不勞下不亂而政易行自宗法廢而人各爲身家各爲政彼此如

飄絮飛沙不相維繫是以上勞而無要領可持

下散而無脉胳相貫姦盜易生而難知教化易

格而難達故宗法立而百善興宗法廢而萬事

弛或曰宗子而賤而弱而幼而不肖何以統宗

曰古之宗法也如封建世世以適長適長不得

人則一宗受其敝且豪强得以豚鼠視宗子而

魚肉孤弱其誰制之葢有宗子又當立家長宗

子以世世長子孫爲之家長以闔族之有德望

而衆所推服能佐宗子者爲之胥重其權而互

捄其失此二者宗人一委聽焉則有司有所責成而紀法易於修舉矣

責善之道不使其有我所無不使其無我所有此古人之所以貴友也

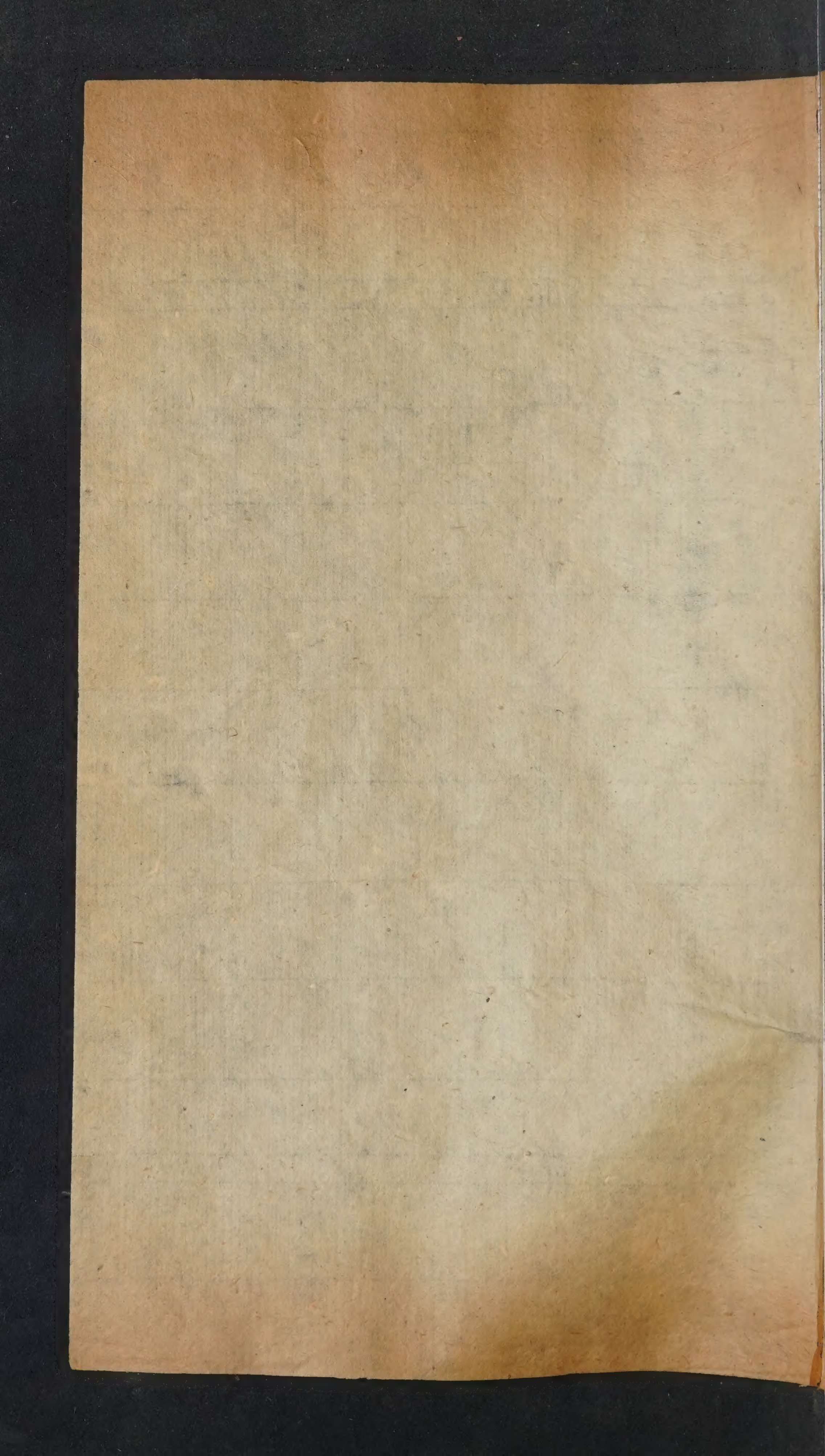
毋氏聖善我無令人孝子不可不知臣罪當誅今天王聖明忠臣不可不知

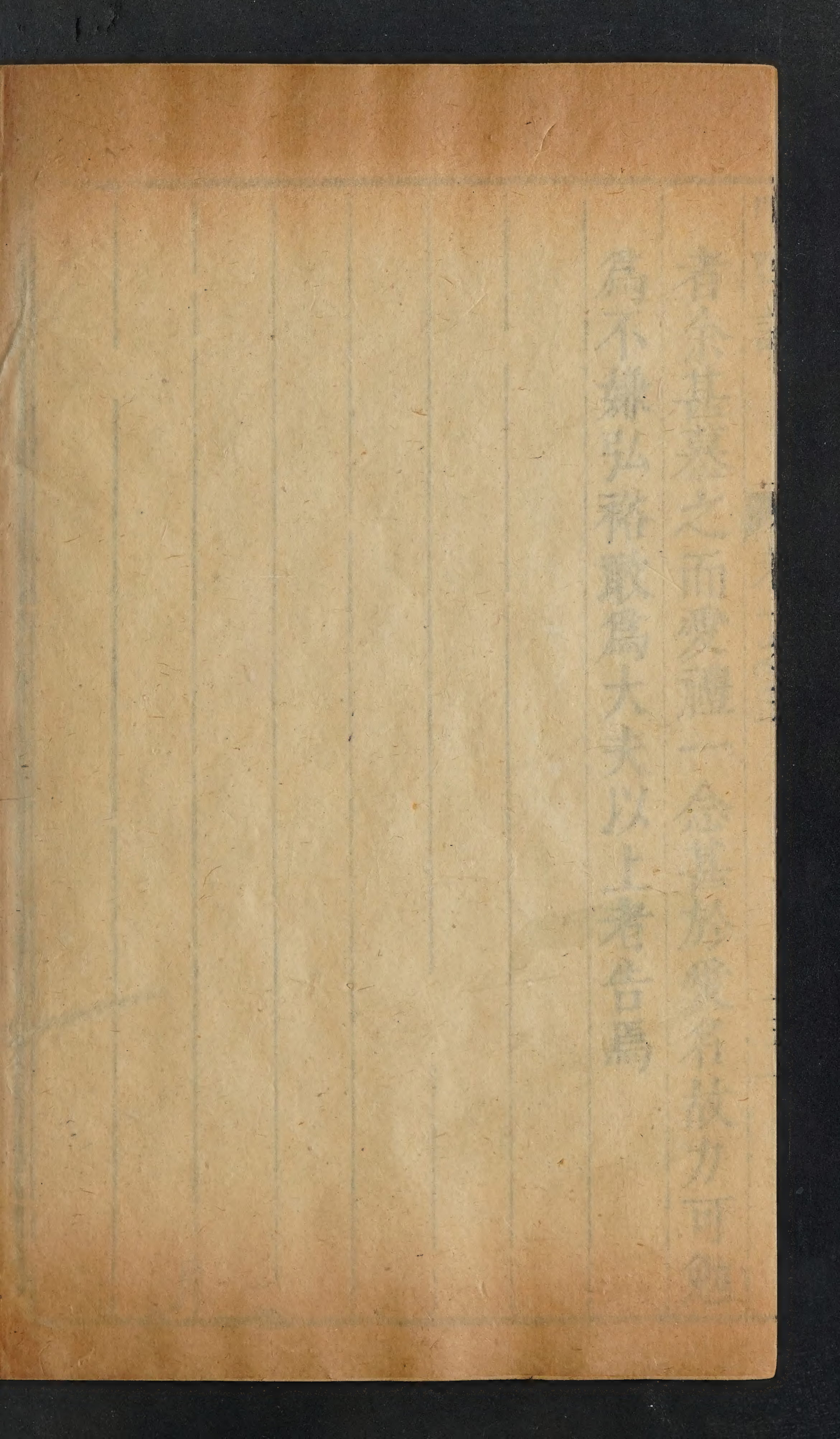
士大夫以上有祠堂有正寢有客位祠堂有齋房神庫四世之祖考居焉先世之遺物藏焉子孫立拜之位在焉犧牲鼎俎盥尊之器物陳焉堂

上堂下之樂列焉主人之周旋升降由焉正寢
吉禮則生忌之考妣遷焉凶禮則尸柩停焉柩
前之食案香几衣冠設焉朝夕哭奠之位容焉
柩旁牀帳諸器之陳設五服之喪次男女之哭
位分焉堂外吊奠之客祭器之羅列在焉客位
則將葬之遷柩宿焉冠禮之曲折男女之醮位
賓客之宴饗行焉此三所者皆有兩階皆有位
次故居室寧陋而四禮之所斷乎其不可陋近
見名公有以旋馬容膝繩樞甕牖爲清節高品

者余甚慕之而愛禮一念甚於愛名故力可勉

爲不嫌弘裕敢爲大夫以上者告焉





者余甚哀之而愛禮一念其居處有扶力可能

爲不辦弘稱職爲大夫以上者告焉